

## Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Program Peserta Didik Cerdas Istimewa (PDCI) dan Program Reguler Siswa Kelas X MAN 1 Mojokerto

Imam Nasrul Hidayat\*, Dony Andrijanto

Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*imamhidayat@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani disebabkan kurangnya gerak remaja masa kini. Untuk itu pembelajaran PJOK dapat dijadikan sarana pendukung untuk membina tingkat kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini dilakukan di MAN 1 Mojokerto pada program Peserta Didik Cerdas Istimewa (PDCI), siswa pada program Peserta Didik Cerdas Istimewa (PDCI) kegiatannya sangat padat dibandingkan dengan siswa Program reguler. Siswa program Peserta Didik Cerdas Istimewa (PDCI) di MAN 1 Mojokerto pelajarannya dimulai pukul 07.00 WIB sampai pukul 15.00 WIB dikarenakan ada materi tambahan sepulang sekolah. Sedangkan siswa program reguler memulai kegiatan pembelajaran mulai pukul 07.00 WIB sampai dengan 13.45 WIB dikarenakan tidak ada materi tambahan sepulang sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan manakah yang lebih baik antara siswa program Peserta Didik Cerdas Istimewa (PDCI) dan siswa program Reguler pada siswa kelas X MAN 1 Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dengan jumlah 320 siswa. Pemilihan kelas untuk dijadikan sampel menggunakan teknik *Multistage Random Sampling* dan menghasilkan kelas Peserta Didik Cerdas Istimewa (PDCI) dan kelas X 2 (Reguler). Dalam penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani siswa menggunakan tes TKJI pusat kebugaran jasmani dan rekreasi yang kategorinya dapat digunakan oleh 4 kelompok umur masing-masing 1) umur 6 s/d 9 tahun, 2) umur 10 s/d 12 tahun, umur 13 s/d 15 tahun dan 4) umur 16 s/d 19 tahun. Kategori yang membedakan pula dengan jenis kelamin dimana kategori putra dan putri dibedakan. Berdasarkan hasil penghitungan dengan SPSS bahwa hasil tes TKJI Putri Program PDCI dan Reguler mempunyai hasil  $(0,148) > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima dengan kata lain tidak ada perbedaan signifikan antara kebugaran jasmani Program PDCI dan Reguler Putri, kemudian untuk hasil perhitungan Program PDCI dan Reguler Putra memiliki nilai  $(0,118) > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima dengan kata lain tidak ada perbedaan signifikan antara Program PDCI dan Reguler Putra. Maka dapat dikatakan tingkat kebugaran jasmani untuk Program PDCI dan Reguler Putri serta Putra MAN 1 Mojokerto Relatif sama.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani

### Abstract

*The low level of physical fitness is due to the lack of movement of today's youth. For this reason PJOK learning can be used as a supporting tool to foster physical fitness levels. In this study carried out at MAN 1 Mojokerto in the Smart Learning Special Program (PDCI) program, students in the Special Smart Student Program (PDCI) activities were very dense compared to regular Program students. Students from the Smart Special Students (PDCI) program at MAN 1 Mojokerto study begins at 7:00 a.m. WIB until 15:00 a.m.. Whereas regular program students start learning activities starting at 07.00 WIB until 13.45 WIB. The purpose of this study was to determine the differences in physical fitness levels and which ones were better between students of the Smart Special Students (PDCI) and Regular program students in class X MAN 1 Mojokerto. The population in this study were all students of class X with a total of 320 students. The selection of classes to be sampled uses the Multistage Random Sampling technique and produces the Smart Special Students (PDCI) and class X 2 (Regular) classes. In this study to measure physical fitness of students using the TKJI test for physical and recreational fitness centers whose categories can be used by 4 age groups each 1) ages 6 to 9 years, 2) ages 10 to 12 years, age 13 s / d15 years and 4) ages 16 to 19 years. The category also distinguishes between sexes where the categories of sons and daughters are distinguished. Based on the results of calculations with SPSS that the results of the TKJI Putri PDCI and Regular Program results  $(0.148) > \alpha (0.05)$ , then  $H_0$  is accepted in other words there is no significant difference between PDCI and Regular Princess physical fitness, then For calculation results PDCI and Regular Men Program has a value  $(0.118) > \alpha (0.05)$ , then  $H_0$  is accepted in other words there is no significant difference between PDCI and Regular Putra Programs. Then it can be said that the level of physical fitness for the PDCI and Regular Princess Program and the MAN 1 Mojokerto Son are relatively the same.*

**Keyword:** Pshyical Fitness

## PENDAHULUAN

Dalam rangka pelaksanaan pembangunan melalui ilmu pengetahuan dan teknologi, pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting demi peningkatan martabat dan kesejahteraan bangsa serta untuk memenuhi tuntutan zaman yang semakin maju. Untuk itu pendidikan yang baik perlu dikembangkan dan ditingkatkan diseluruh Indonesia sehingga dapat menunjang kegiatan belajar siswa terutama disekolah-sekolah. Menurut Nurhasan (2005:01) Untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya salah satunya melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Pelaksanaan PJOK merupakan mata pelajaran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Menurut Widiastuti, (2015:13),” Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti”. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani disebabkan kurangnya gerak remaja masa kini. Untuk itu pembelajaran PJOK dapat dijadikan sarana pendukung untuk membina tingkat kebugaran jasmani. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah kurangnya kebiasaan berolahraga. Menurut Sudiana (2012:01), olahraga adalah aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan baik melalui perjuangan sendiri maupun dengan orang lain yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang secara terprogram, sistematis, dan berkeseluruhan dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, rohani, dan sosial.

Menurut *president's Council on Physical Fitness and Sport* (dalam widiastuti, 2015:13) mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergency*).

Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes salah satunya menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Menurut Hartono, dkk (2012:37) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

Di MAN 1 Mojokerto ada dua program yang digunakan yaitu program PDCI dan program reguler. Program PDCI mempunyai waktu tempuh belajar lebih cepat dibandingkan dengan program reguler. Pada satuan pendidikan di sekolah menengah atas hanya ditempuh dengan 2 tahun sedangkan program reguler ditempuh dengan 3 tahun. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di MAN 1 Mojokerto pada program PDCI, siswa pada

program PDCI kegiatannya sangat padat dibandingkan dengan siswa Program reguler. Siswa program PDCI di MAN 1 Mojokerto pelajarannya dimulai pukul 07.00 WIB sampai pukul 15.00 WIB dikarenakan ada materi tambahan sepulang sekolah sehingga waktu lebih banyak untuk belajar dan waktu untuk melakukan aktifitas fisiknya berkurang 1 jam dari pada siswa program reguler. Sedangkan siswa program reguler memulai kegiatan pembelajaran mulai pukul 07.00 WIB sampai dengan 13.45 WIB dikarenakan tidak ada materi tambahan sepulang sekolah sehingga waktu lebih sedikit untuk belajar dan waktu untuk melakukan aktifitas fisik lebih banyak 1 jam dari pada program PDCI.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara program PDCI dan program Reguler (Studi pada kelas X MAN 1 Mojokerto).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian dimana penelitian sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala. (Maksum,2012;13).

Desain dalam penelitian ini adalah perbandingan (*Comparative reseach*) adalah suatu penelitian yang membandingkan suatu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu. (Maksum,2012;13).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa X MAN 1 Mojokerto yang berjumlah 6 kelas dengan jumlah 320 siswa.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode “*Multistage Random Sampling*”. Dengan cara pemilihan kelas untuk dijadikan sampel yaitu memanggil seluruh ketua kelas X reguler. Kemudian ketua kelas tersebut mengambil kertas yang sudah disediakan oleh peneliti. Untuk kelas reguler terdapat 5 kelas, sehingga peneliti menyediakan 5 kertas untuk dilakukan undian dan untuk kelas Program PDCI pada kelas X hanya 1 kelas. Kertas tersebut terdapat tulisan sampel, apabila mendapatkan kertas berisikan tulisan sampel, maka kelas tersebut akan dijadikan sampel oleh peneliti.

## HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu tentang Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Program PDCI dan Program Reguler kelas X MAN 1 Mojokerto. Data yang akan disajikan adalah data yang diperoleh dari tes dan pengukuran pada masing-masing subjek penelitian yaitu tes lari cepat 60 meter (*sprint*), tes

gantungan siku tekuk (*pull-up*), tes baring duduk (*sit-up*), tes loncat tegak (*vertical jump*) dan tes lari 1000 dan 1200 meter dalam instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Data tingkat kebugaran jasmani program PDCI kelas X Man 1 Mojokerto diolah dengan menggunakan perhitungan manual dan menggunakan program *statistical package for social science (SPSS) for windows evaluation* 21. Hasil diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Program PDCI Kelas X Putri Man 1 Mojokerto**

No	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 60 Meter	8,16	11,28	9,69	2
2.	Gantung Siku Tekuk	1	6	2,55	1,61
3.	Baring Duduk 60 Detik	14	31	21,66	3,61
4.	Loncat Tegak	20	60	30,11	2,38
5.	Lari 1000/1200 Meter	8,19	11,29	9,70	1
Jumlah Nilai Rata-rata					10,61

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X Program PDCI MAN 1 Mojokerto yaitu untuk lari 60 meter dengan waktu minimal 8,16 detik, maksimal 11,28 detik, *mean* 9,69 detik, dengan nilai rata-rata 2. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 1 detik, maksimal 6 detik, *mean* 2,55 detik, dengan nilai rata-rata 1,61. Tes baring duduk 60 detik dengan hasil minimal 14 kali, maksimal 31 kali, *mean* 21,66 kali, dengan nilai rata-rata 3,61. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 20 cm, maksimal 60 cm, *mean* 30,11 cm, dengan nilai rata-rata 2,38. Tes lari 1000 dan 1200 meter dengan hasil minimal 8,19 menit/detik, maksimal 11,29 menit/detik, *mean* 9,70 menit/detik, dengan nilai rata-rata 1. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 10,61.

**Tabel 2. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Program PDCI Kelas X Putri Man 1 Mojokerto**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	1	6%
4	Kurang (K)	12	67%
5	Kurang Sekali (KS)	5	28%

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Program PDCI MAN 1 Mojokerto yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS)

jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 1, dengan persentase 6%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 12, dengan persentase 67%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 5, dengan persentase 28%.

**Tabel 3. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Program PDCI Kelas X Putra Man 1 Mojokerto**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	3	43%
4	Kurang (K)	2	29%
5	Kurang Sekali (KS)	2	29%

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Program PDCI MAN 1 Mojokerto yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 3, dengan persentase 43%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 2, dengan persentase 29%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 2, persentasenya 29%.

**Tabel 4. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Program Reguler Kelas X Putri Man 1 Mojokerto**

No	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 60 Meter	9,16	14,09	10,82	2,44
2.	Gantung Siku Tekuk	1	5	2,5	1,72
3.	Baring Duduk 60 Detik	2	39	21,61	3,72
4.	Loncat Tegak	12	36	25	1,88
5.	Lari 1000/1200 Meter	6,01	8,46	6,72	1,77
Jumlah Nilai Rata-rata					11,55

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X Program Reguler MAN 1 Mojokerto yaitu untuk lari 60 meter dengan waktu minimal 9,16 detik, maksimal 14,09 detik, *mean* 10,82 detik, dengan nilai rata-rata 2,44. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 1 detik, maksimal 5 detik, *mean* 2,5 detik, dengan nilai rata-rata 1,72. Tes baring duduk 60 detik dengan hasil minimal 2 kali, maksimal 39 kali, *mean* 21,61 kali, dengan nilai rata-rata 3,72. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 12 cm, maksimal 36 cm, *mean* 25 cm, dengan nilai rata-rata 1,88. Tes lari 1000 dan 1200 meter dengan hasil minimal 6,01 menit/detik, maksimal 8,46 menit/detik, *mean* 6,72 menit/detik, dengan nilai

rata-rata 1,77. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 11,55.

**Tabel 5. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Program Reguler Kelas X Putra Man 1 Mojokerto**

No.	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Rata-rata
1.	Lari 60 Meter	7,19	8,37	7,74	4
2.	Gantung Siku Tekuk	1	8	4	1,28
3.	Baring Duduk 60 Detik	28	41	33,28	3,85
4.	Loncat Tegak	32	50	41	3,14
5.	Lari 1000/1200 m	4,32	6,48	5,30	2,42
Jumlah Nilai Rata-rata					14,71

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X Program Reguler MAN 1 Mojokerto yaitu untuk lari 60 meter dengan waktu minimal 7,19 detik, maksimal 8,37 detik, *mean* 7,74 detik, dengan nilai rata-rata 4. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 1 detik, maksimal 8 detik, *mean* 4 detik, dengan nilai rata-rata 1,28. Tes baring duduk 60 detik dengan hasil minimal 28 kali, maksimal 41 kali, *mean* 33,28 kali, dengan nilai rata-rata 3,85. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 32 cm, maksimal 50 cm, *mean* 41 cm, dengan nilai rata-rata 3,14. Tes lari 1000 dan 1200 meter dengan hasil minimal 4,32 menit/detik, maksimal 6,48 menit/detik, *mean* 5,30 menit/detik, dengan nilai rata-rata 2,42. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 14,71.

**Tabel 6. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Program Reguler Kelas X Putri Man 1 Mojokerto**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	4	22%
4	Kurang (K)	10	56%
5	Kurang Sekali (KS)	4	22%

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Program Reguler MAN 1 Mojokerto yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 4, dengan persentase 22%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 10, dengan persentase 56%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 4, dengan persentase 22%.

**Tabel 7. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Program Reguler Kelas X Putra Man 1 Mojokerto**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	2	29%
3	Sedang (S)	2	29%
4	Kurang (K)	2	29%
5	Kurang Sekali (KS)	1	14%

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Program Reguler MAN 1 Mojokerto yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 2, dengan persentase 29%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 2, dengan persentase 29%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 2, dengan persentase 29%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 1, dengan persentase 14%.

Syarat Uji Hipotesis, Adapun hal-hal yang diperlukan untuk mengetahui uji Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Uji normalitas digunakan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebuah kelompok, maka dapat dites dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan alat bantu computer yang menggunakan *Statistic Program of Social Science* (SPSS) *release* 21 diperoleh :

Ho : Tidak ada perbedaan antara distribusi data yang diuji dengan distribusi data normal (Datanya Normal), Ha : Ada perbedaan antara distribusi data yang diuji dengan distribusi data normal (Datanya Normal)

Sig (P value) >  $\alpha$  (0,05) maka Ho diterima datanya Normal, Sig (P value) <  $\alpha$  (0,05) maka Ha diterima datanya Tidak Normal

**Tabel 8. Uji Normalitas Kelompok Program PDCI dengan Kelompok Program Reguler**

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig
Kebugaran Siswa			
Kelas :	18	0,586	0,882
PDCI Putri	18	0,455	0,986
Reguler Putri	7	0,640	0,808
PDCI Putra	7	1,103	0,175
Reguler Putra			

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa :

Besarnya nilai *Kolmogorov-Sminov Z* data tingkat kebugaran jasmani siswa program PDCI putri sebesar 0,586 dengan tingkat signifikan 0,882 dan siswa program Reguler putri sebesar 0,455 dengan tingkat signifikan 0,986 sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.



Berdasarkan nilai *Kolmogrov-Sminov Z* data tingkat kebugaran jasmani siswa program PDCI putra sebesar 0,640 dengan signifikan 0,808 dan siswa program Reguler putra sebesar 1,103 dengan tingkat signifikan 0,175 sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas, Tujuan dilakukan uji homogenitas pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah deskripsi data mempunyai varians test yang homogenitas yang menjadi atau tidak. Dalam perhitungan uji homogenitas yang menjadi bahan kajian perhitungan skor masing-masing tingkat kebugaran jasmani antara siswa program PDCI dan siswa program Reguler.

Hipotesis Uji Homogenitas  $H_0$  : Tidak ada perbedaan antara varians dari kelompok-kelompok yang diuji  
 $H_a$  : Ada Perbedaan anatara varians dari kelompok-kelompok yang diuji.

**Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas**

Variabel	N	F	Sig
Kebugaran Siswa kelas	18	2,188	0,013
PDCI Putri	18		
Reguler Putri	7	2,828	0,319
PDCI Putra	7		
Reguler Putra	7		

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas Uji Homogenitas didapatkan nilai signifikan Program PDCI Putri dan Reguler Putri  $(0,013) > \alpha (0,05)$  dan nilai signifikan Program PDCI Putra dan Reguler Putra  $(0,319) > \alpha (0,05)$ . Dengan demikian maka  $H_0$  diterima. kesimpulan : Tidak ada perbedaan variasi data pada tingkat kebugaran jasmani kelompok siswa program PDCI Putrid dan Reguler Putri dan kelompok siswa program PDCI Putra dan Reguler Putra. Analisa Data, Pada analisis data ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil data yang diperoleh dari tes yang diberikan kepada sampel. Kemudian hasil data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penilitian ini adalah uji T. Nilai yang digunakan dalam perhitungan adalah nilai tes dari kedua kelompok sampel dengan penyajian datanya.

$H_0$  : Tidak ada perbedaan yang signifikan anatara Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Siswa Program PDCI dan Kelompok Siswa Program Reguler.

$H_a$  : Ada perbedaan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Siswa Program PDCI dan Kelompok Siswa Program Reguler.

**Tabel 10. Hasil Perhitungan Uji-T Independent Sampel T-Test**

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	T Hitung	Sig
Kebugaran Siswa Kelas:					
PDCI Putri	18	10,6111	1,57700	-1,479	0,148
Reguler Putri	18	11,5556	2,20220	-1,479	
PDCI Putra	7	12,0000	2,44949	-1,682	0,118
Reguler Putra	7	14,7143	3,49830	-1,682	

Sumber: Data diolah peneliti (2018)

Berdasarkan tabel diatas penghitungan Signifikan Program PDCI Putri dan Program Reguler Putri  $(0,148) > \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  diterima dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan antara Kelompok Siswa Program PDCI Putri dan Kelompok Siswa Program Reguler Putri. Dan mengkonsultasikan Signifikan Program PDCI Putra dan Program Reguler Putra  $(0,118) > \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  diterima dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan antara Kelompok Siswa Program PDCI Putra dan Kelompok Siswa Program Reguler Putra. Hal tersebut dikarenakan beberapa kesamaan dari aktivitas gerak yang relatif sama. Selain itu penyebab tidak signifikannya tingkat kebugaran jasmani antara siswa program PDCI dan siswa program Reguler adalah kurangnya aktivitas olahraga. Sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara kelompok siswa program PDCI Putri dan Reguler Putri maupun kelompok siswa program PDCI Putra dan Reguler Putra tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani.

## SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian maka dapat disimpulkan, Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok program PDCI Putri dan program Reguler Putri maupun PDCI Putra dan Reguler Putra kelas X MAN 1 Mojokerto. Dibuktikan dari hasil

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diajukan beberapa saran yaitu:

- (1). Siswa program PDCI dan program Reguler agar memperhatikan tingkat kebugaran jasmani mereka dengan melakukan aktivitas olahraga agar kebugaran jasmaninya menjadi baik.
- (2) Bagi Guru PJOK, dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan siswa

saat pembelajaran dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

(3) Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Darwanti. 2009. *Implementasi Program Percepatan Kelas (Akselerasi) Di SMA Negeri 3 Surakarta*. Surakarta : FKIP UNS
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press (<https://hikmatkj.wordpress.com/kesehatan/jasmani/keistimewaan-mawar/>, diakses tanggal 23 february 2018)
- Kemendiknas. 2010. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional Tentang Tes Kesegaran JasmaninIndonesia. 2010. Indonesia
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik : Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2012. *metodologi penelitian dalam olahraga* : Surabaya universitas negeri surabaya
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendudukan Jasmani*. Surabaya : University Press
- Sudiana. 2012. *Membangun Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Perwira Media Nusantara (PMN)
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.